Rok V. Nr. 12.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

GRUDZIEŃ 1885

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

O wpływie gimnastyki na narząd krążenia

napisał

Dr. O. Widmann.

Wiadomości szerokich kół społeczeństwa o budowie i czynnościach naszego ustroju są bardzo skąpe, a najmniej znaną jest budowa narządu krążenia, szczególnie zaś jego czynność. Że w narządzie krążenia krąży krew, o tem wie każdy, ale w jaki sposób krew odżywia ustrój i jakim składnikom tę własność zawdzięcza, wreszcie od czego krążenie zależy i w jaki sposób się odbywa — o tem powtarzam nie wielu wie. Zadowalniamy się wyrazem, że krew odżywia i jak to często się dzieje nie zastanawiamy się nad sposobem, bo wyraz odżywia pokrywający naszą niewiadomość nam wystarcza. A już ze względu na ważność funkcji godzi się poznać bliżej budowę tego narządu.

Narząd krążenia tworzą serce, naczynia tętnicze, żylne i tak zwane naczynia włosowate tworzące połączenie między tętnicami a żyłami. Serce jest mięśniem prążkowanym, który stałą przegrodą podłużną jest podzielony na dwie połowy zwane komorami serca. Ze względu na położenie rozróżniamy prawą i lewą komorę — obie zaś wraz przegrodą tworzą stożek, którego węższe zakończenie ku dołowi zwrócone nazywamy koniuszkiem serca; podstawa szersza stożka, tworząca poprzeczną przegrodę między właściwem sercem a przedsionkiem serca i po nad koniuszkiem ułożona, a więc ku górze zwrócona ma cztery utwory, które zamykają błony ścięgniste zwane zastawkami. Nad sercem ułożony przedsionek jest podłużną przegrodą równie na dwie połowy podzielony tak, że rozróżniamy prawy przedsionek łączący się z prawą komorą serca i lewy przedsionek połączony z lewą komorą, a wnętrze komór tworzy stożki o szerszej podstawie, w której znajdują się zastawki zamykające otwory na granicy między przedsionkami a komorami ułożone, i o węższem zakończeniu odpowiadającem koniuszkowi serca. Prócz tego składa się narząd krążenia jak powiedziano z tętnic czyli mięśnych rur, które najszersze przy ujściu t. j. przy sercu coraz się zwężając i ścieńczając, tworzą włosowate naczynia, które łączą się z żyłami będącemi równie mięśnemi rurami. Te z początku bardzo cieniuchne a mianowicie najbliżej naczyń włosowatych, w dalszym przebiegu staje się coraz obszerniejsze a najszersze są przy ujściu do przedsionków, które właściwie są rozszerzeniem głównych naczyń krwionośnych do przedsionków wpadających. Jak widzimy więc narząd krążenia tworzy w sobie zamknięte koło. Przypatrzmy się teraz samemu krążeniu. Wiemy o tem, że w tym narządzie krąży krew t. j. płyn odżywczy ustroju. Oto krew tworząca płyn złożony z tak zwanej surowicy krwi i komórek czyli ciałek krwi zawarta w lewej komorze, dostaje się podczas skurczu serca do głównej tętnicy (której początek czyli ujście znajduje się w poprzecznej przegrodzie między sercem a przedsionkiem) i przez jej rozgałęzienia do coraz cieńszych tętnic a wreszcie do naczyń włosowatych. Aby krew znajdująca się w głównej tętnicy podczas rozkurczu serca następującym po skurczu na-

powrót do serca się nie dostała zamykają zastawki ujście głównej tętnicy. Po przejściu przez naczynia tętnicze dostawszy się krew do naczyń włosowatych przechodzi potem do żył najwęższych, później coraz szerszych a wreszcie gruby pień głównej żyły wpada do prawego przedsionka, skąd przez otwór ułożony w przegrodzie między prawym przedsionkiem a prawą komorą serca dostaje się do prawej komory a z tej znowu drugi otwór obok ułożony do ujścia naczynia, które rozgałęziając się na coraz drobniejsze naczyńka kończące się włosowatemi zaopatruje płuca i pęcherzyki płucne. Krew ta żylna a więc zanieczyszczona, odświeża się w pęcherzykach płucnych oddając wciągniętemu powietrzu w pęcherzykach się znajdującemu kwas węglowy i parę wodną i odświeżona tlenem i azotem, który z powietrza zabiera przez coraz szersze naczyńka krwionośne wchodzi do lewego przedsionka a stąd do lewego serca. Lewes słusznie porównuje (pragnąc obrazowo przedstawić krążenie i z tem połączone odżywienie) ciała zwierzęce z miastem Wenecją, które przecina sieć licznych kanałów (tętnice i żyły); po kanałach tych pływają łódki, które do każdego domu dowożą mięso, jarzyny, korzenie i t. d. rzeczy potrzebne do codziennego użytku i podczas gdy tym sposobem mieszkańcy otrzymują pokarm u drzwi swoich domów, niepotrzebne do kanału śmiecie wyrzucają, które kanałami odpływa. Tętnice zawierające krew oczyszczoną, dowożą krew, płyn odżywczy dla ustroju do naczyń włosowatych, tutaj krew zwolniona w swym biegu nie tylko traci z łatwością płyn czyli surowicę, ale przez bardzo cieniuchną błonkę naczyń włosowatych przechodzą ciałka krwi będące głównym składnikiem odżywczym, w nich bowiem znajduje się tlen potrzebny do odświeżenia tkanin. Płyn ten wraca zabierając z sobą najrozmaitsze zanieczyszczenia znowu do najdrobniejszych żył, w których już krew jest zanieczyszczona niepotrzebnymi dla ustroju składnikami, i w dalszym biegu dochodzi do serca prawego, skąd jak to powyżej powiedziano dla odczyszczenia i odświeżenia rozlewa się w płucach a oczyszczona powraca do lewej komory serca.

Od ilości i jakości krwi jak widzimy zależy odżywienie tkanin. Wyobraźmy sobie, że z jakiegokolwiek powodu do naczyń włosowatych nie dostaje się odświeżona dokładnie krew, albo że żylna nie zabiera zanieczyszczeń; w obu razach ustrój cierpieć będzie, bo tkaniny nie będą dokładnie odżywione. Widzimy więc, że od dokładności, z jaką narząd krążenia swoją czynność spełnia zależy zdrowie ustroju.

A teraz spytajmy co gimnastyka zdziałać może. Wiadomo, że każdy ruch a szczególnie tak umiarowy jakim są ćwiczenia gimnastyczne pobudza serce do czynności i przyspiesza jego bicie, przez to skurcz i rozkucz serca bywa wydatniejszy, więcej i lepiej odżywiona krew dostaje się do tkanin i więcej zanieczyszczeń zdoła odprowadzić krew żylna, jednem słowem odżywianie wszystkich tkanin bez wyjątku jest doskonalsze, a od tej doskonałości zależy nasze zdrowie.

Wiekami uświęconym przesądem było, że ćwiczyć nie wolno dotkniętym zboczeniami czyli wadami serca. Ma się rozumieć, że nie mamy na myśli chorób ostrych i niektórych wyjątkowych chorób serca, w których ruchu unikać należy. Przeważnie zaś w tak zwanych wadach serca jest nie tylko ruch a więc gimnastyka wskazaną, ale dla dokładnego odżywienia i wyrównania wady konieczną. Nie będziemy i nie możemy się wdawać w szczegółowy rozbiór poszczególnych chorób serca; dla zrozumienia wpływu zbawiennego gimnastyki w wadach serca to wystarczy, że skutkiem wszystkich wad sercowych jest nierówny podział krwi tak w płucach jakoteż w obwodzie czyli w ciele, a że przez ćwiczenia gimnastyczne musimy silniej oddechać i nadto ułatwiamy krążenie obwodowe, przeto łatwo pojąć, ile gimnastyka może się przyczynić do wyrównania zwichniętego krążenia.

Do niedawna mniemano powtarzamy, że ludzie wadami sercowemi dotknięci powinni unikać wszelkich ruchów. Nowsze jednak badania wykazały, że najskuteczniejszym środkiem zapobiegającym dalszym następstwom wady sercowej, a pośrednio na serce działającym wzmacniająco jest ruch systematyczny szczególnie ruch pod górę.

Ruch ten zupełnie da się zastąpić stosownemi ćwiczeniami gimnastycznemi, dla tego zbawienne one są bez najmniejszej wątpliwości i także w wadach sercowych.

Rzecz o pielęgnowaniu zdrowia i ćwiczeniu ciała w naszych czasach

napisał

Dr. F. A. Schmidt

przełożył

Roman Palmstein.

(Dokończenie).

Niemiecki związek gimnastyczny pielęgnuje ćwiczenia cielesne jako wolną sprawę narodową a u wszystkich tych, którzy w istotnem słowa tego znaczeniu są gimnastykowie, sprawdzają się też wspomniane wyżej korzystne, wpływy gimnastyki. Nie śmiałbym na pewne powiedzeć, ilu z pomiędzy 236.000 członków związku gimnastycznego może się tem pochlubić. Jednakże pewną jest rzeczą, że dopóki związek ten pielęgnowanie zdrowotnej strony gimnastyki t. j. zachowanie czerstwości ciała, a nie sztuczki i harce za pierwsze swe zadanie uważać będzie, dopóty będzie on w życiu narodu i dla życia narodu znacznem źródłem narodowéj siły i krzepkości.

Bardziej dla specjalnych celów wojennych lubo także nie bez istotnego pożytku dla zdrowia i dobra narodu, pielęgnuje się ćwiczenia cielesne w wojsku. Kto miał sposobność zasięgnięcia dokładnych wiadomości o przeciętnym przyroście sił i zdrowia, energii ciała i ducha u zaciągniętych świeżo do wojska, ten potrafi także wartość wojska naszego dla utrzymania i pomnożenia siły narodu należycie ocenić.

Wieleż to razy cudzoziemcy i ci z krajowców, którzy im potakują, wyrzucali nam straty, jakie naród niemiecki przez powszechny obowiązek służby wojskowej w roboczych siłach a przez to w majątku ponosi — z jakiemże to upodobaniem powtarzano w pewnych kołach owo hasło o zgubnym, wszystko pochłaniającym militaryzmie. Pomijam to, że wojsko narodu jest sławą

i chlubą ojczyzny — zachowanie zaś naszej czci i wolności jest dla nas tak cenne, że się zgoła nie oglądamy na ofiary, które dla nich robimy. Jednakże wychowanie narodu zdrowego na ciele i na duszy, wyrobienie w każdym energii, odwagi i posłuszeństwa, jak to ma miejsce w naszem wojsku, tak silną jest dźwignią powodzenia naszego narodu w każdym względzie, że ofiary owe sowicie się nam wypłacają.

Największą jednak wartość ze względu na zdrowie mają ćwiczenia cielesne dla podrastającej młodzieży — dla szkoły. Właśnie czas rozwoju od 10—15 roku życia jest najważniejszy dla każdego człowieka — rozstrzygający o jego fizycznym stanie i rozwoju całym. W żadnym okresie życia ogół czynności ciała nie jest tak wielki. Nie tylko bowiem, że w żadnym wieku mózg nie jest tak czynny, jak w tym, kiedy to doń zewsząd nowe pojęcia, nowe materjały napływają celem przerobienia ich w duszy i przyswojenia sobie (co niezawodnie także w czysto fizjologicznym względzie jest pracą nie małą), nie tylko że ruchliwość młodzieży właśnie w tym czasie jest największa i wymaga odpowiednich czynności ciała — ale nadto przez rozwijanie się i wzrastanie gromadzi się znaczny zapas sił na następne okresy życia. Dla tego co się tu zaniedba, zaniedbuje się na całe życie, co się tu zyska, zyskuje się na całe życie. Wychowanie, które tego nie uwzględnia i za jedyne swe zadanie uważa, naładowanie głów pewną sumą wiedzy jest wychowaniem przewrotnem, jednostronnem, szkodliwem.

Wspomieliśmy już wyżej, że szkolne wychowanie u nas nie liczy się z tak ważnymi w szkolnym okresie życia potrzebami pielęgnowania ciała owszem przez wadliwe w tym względzie urządzenia szkolne wprost szkodliwie oddziaływa na zdrowie i siły uczniów, szczególniej zaś ma to miejsce u dorastającej młodzieży płci żeńskiej. Jeżeli do zdrowia i potęgi narodu rzecz jaka przyczynić się może, to jest ową okrom pielęgnowania ducha niezawodnie odpowiedne pielęgnowanie ciała młodzieży, bo na młodzieży polega przyszłość. Dla tego też boisko gimnastyczne jest tu według wyrażenia się Jahna pomocniczym środkiem wychowania, samo zaś ćwiczenie ciała jest konieczną wychowania potrzebą. A chociaż wszystko to coraz bardziej dzisiaj bywa uwzględniane i omawiana dziś więcej niż kiedykolwiek kwestja szkolna właśnie w tym kierunku, jak się zdaje postąpiła, to jednak nie mało jeszcze czasu upłynie, zanim wychowanie fizyczne do równych praw dojdzie z wychowaniem duchowym. Atoli w zapomnienie sprawa ta obecnie już pójść nie może.

Jakkolwiek bowiem wielkim może się wydać postęp i oświata naszego stulecia, to jednak pewna, że ta sama oświata także nie jedną ranę nam zadała, że pielęgnując stronę duchową zaniedbaliśmy strony cielesnej. Tem bardziej też nawoływanie o zaradzenie temu stanowi rzeczy odpowiada humanitarnemu kierunkowi naszych czasów.

Nie chcemy stać się narodem bezsilnym, szukającym wytchnienia po twardej pracy dziennej w rozstrajających nerwy przyjemnościach: w odurzaniu się gorzałką lub w nałogowém rozmarzaniu się piwem!

Niechże tedy i gimnastyka nasza będzie jednem z ogniw w łańcuchu wszystkich tych usiłowań, które zmierzają do dobra publicznego przez podniesienie zdrowia narodu, opiekę nad słabymi i wojnę przeciwko lenistwu, ciemnocie i podłości.

Igrzyska olimpijskie

skreślił

Dr. Miroslaw Tyrsz.

(Ciąg dalszy).

Altis, założone przez Heraklesa i odmierzone jego krokami, było wedle podania, obwiedzione przez niego samego wysokim murem, oddzielającym je od niepoświęconej ziemi. Jednym tylko wchodem, od południowo-zachodniej strony, wstępywały orszaki. Tu spostrzegłeś przy wstępie na prawo, swięte rękami Heraklesa, jak niesie podanie, zasadzone oliwne drzewo, którego gałązki zdobiły skronie olimpijskich zwycięzców, tu okazała się zdumionym oczom wspaniała, naprzeciw wchodu leżąca świątynia, najwyższego helleńskiego boga Zewsa, zwana Olimpejon, lśniąca blaskiem białego marmuru, z którego była wystawioną cała i złotymi szczytami, które jaśniały nad jej kolumnami. Była ona zbudowaną pod artystycznem kierownictwem arcymistrza Fidjasza i ozdobioną malowidłami i rzeźbami o nieprześcignionej piękności. Tu wznosiła się nad głównemi drzwiami od wchodu, ze lśniącego złota, bogini zwycięztwa, a na przodzie pod nią, ujrzałeś prześliczną marmurową grupę, jak pod sęstwem olimpijskiego boga, starodawny król Oinomaos i przybyły do kraju Pelops, przygotowują się do wyścigów czworozaprzężnymi powózkami, skutkiem których pozyskał ostatni królewnę Hippodameję, dziedziczkę ziemi, później według niego przezwanej Peloponesem, ojciec bowiem Oinomaos nie chciał wydać córki za nikogo, tylko za tego, kto by go prześcignął w konnych gonitwach. Wkroczywszy do świątnicy przestronną kolumnadą, ujrzałeś najświetniejszy utwór sztuki pięknej wszech ziemic i wieków, arcydzieło mistrza Fidjasza, wspaniały posąg Zewsa. Górna obnażona część była wyciosaną ze lśniącej słoniowej kości, a po nad dolną częścią spływał wspaniały płaszcz, wykuty z litego złota. Na bogatym tronie siedział tu ojciec bogów i ludzi, w prawej ręce dzierżąc berło władzy, na lewej dłoni niosąc boginię zwycięztwa, którego był dawcą. A tak była przewielebnie ujmującą, majestatyczną i świątobliwą twarz i cała potężna jego postać, że krążyła pogłoska, jakoby niebios władca zstąpił sam na ziemię, aby się objawić zachwyconym oczom artysty i że uważano tego za nieszczęsnego, kto z Greków nie ujrzał jej w swem życiu.

Lecz idźmy dalej. Tu wychodzącym z świątyni jawią się liczne świątynie, zalegające południowo-zachodnią część obszaru Altis. Tu przedewszystkiem spostrzegamy pamiątki dawnego władcy kraju, ruiny pałacu Oinomaosowego i gmachy poświęcone Pelopsowi i Hippodamei, dalej świątynię Hery, Zewsa żony, słynną prześlicznemi rzeźbami, a pomiędzy niemi wielki ofiarny ołtarz Zewsowy, wznoszący się na po-

tężnych podwalinach do napowietrznej wysokości, a rosnący co roku z popiołu i kości, z ofiar tu dokonywanych.

Na północno-wschodniej stronie spostrzegamy gmachy innego rodzaju niż świątynie, któreśmy widzieli na południowo-zachodniej. Tu roztacza się w półkolu, przeznaczony do uroczystych igrzysk, teatr olimpijski, a na prawo od niego skarbiec do przechowywania darów, poświęconych bóstwom. Po lewej stronie przytyka do niego gmach, w nim radzili Hellanodikowie o urządzeniu uroczystości, w nim rozstrzygali wynikłe o zwycięztwo spory. Tu stał posąg Zewsa Horkia, w każdej ręce pioruny dzierżącego, przed którym oni i zawodnicy składali swe przysięgi. Gmach Prytanejon wreszcie służył za dom obrad, w nim też byli podejmowani, kosztem państwa, zwycięzcy przy końcu całej uroczystości. Po za wszystkimi tymi gmachami okolony był obszar Altis Kronijowem wzgórzem, na którem ujrzałeś starodawny ofiarny ołtarz boga, któremu przed Zewsem należała się wszelka cześć ziemska.

Lecz nie dość! Gdziekolwiek spojrzałeś i jak daleko sięgał święty obszar, wszelkie wolne miejsca, znajdujące się pomiędzy gmachami, wszystkie drogi prowadzące od jednego do drugiego, były ozdobione gęstymi rzędami najcelniejszych dzieł sztuki rzeźbiarskiej. Tutaj stały wspaniałe pomniki wszystkich ważniejszych zdarzeń żywota helleńskiego, niezliczone dary, złożone ku czci bogów, nieprzejrzane mnóstwo posągów olimpijskich zwycięzców, upostaciowanych we walce, w której przemogli swych współzawodników. Tu dążyli jedni karkołomnym pędem do mety, drudzy zbierali swe siły do śmiałego skoku, inny w ciskaniu krążkiem, inny w rzucaniu oszczepem usiłował prześcignąć swych współzawodników, tu stał w obronnej postawie szermierz, odpierając z rozwagą wszelkie natarcia. Tu również uganiali ci na koniach lub w czworozaprzężnych powózkach, którzy zdobyli sobie palmę zwycięztwa w konnych wyścigach. Tu wreszcie na ziemi całej Helladzie równie drogiej i świętej, były ustawione słupy, a na nich wyryte umowy pojedyńczych państw greckich, biorących w ten sposób Zewsa i całą Helladę za świadków ugody.

Wszystek olśniewający blask marmuru i kruszcu był ocieniony smukłemi palmami i srebrnolistnemi topolami, w pośród platanowych i oliwnych drzew, bujnie wzrosły na wilgotnej ziemi Altis, a ciemną swą zielenią tworzących tło i obręb o cudownej piękności! A cały ten obszar był otoczony w około czarowną krainą, przemieniony w raj pod zasłoną wieczystego pokoju, w raj, który mieścił w sobie Olimpię, jako najdroższy klejnot Hellady! A nad nim sklepił się przejrzysty ciemnomodry błękit helleński — był to widok, który nie znalazł i nie znajdzie sobie równego na całym świecie.

Nikt, prócz kapłanów i olimpijskich urzędników, nie mieszkał w tym świętym okręgu. Nic nie naruszało spokoju i świątobliwej ciszy, rozgoszczonej w około, chyba że czasem przybywał pielgrzym cudzoziemiec, aby gnany tęsknotą, odwiedzić poświęcane miejsca i złożyć w darze bóstwom i obrońcom tychże nabożną ofiarę.

A jednak jak nagle zmieniał się ten obraz ciszy i spokoju, gdy nastawał czwarty rok, rok wielkiej Olimpiady, gdy z olimpijskich bram wystąpili heroldowie, oznajmując całej Helladzie, że zbliża się uroczystość Zewsowa, że na lądzie i na morzu winny ustać wszelkie swary i wojenne wyprawy, że pozwani są wszyscy, którzy nie zgrzeszyli przeciw bogom i ojczyźnie. Tutaj zawarto pokój, odłożono morderczą broń, którą Grecy tak często tępili się nawzajem. Każdy, ktokolwiek mógł, spieszył świątecznie ubrany, lud i jego najsłynniejsi literaci i mowcy, artyści i mędrcy, mężowie stanu i wojewodowie. A nie tylko ze samej Hellady pielgrzymowano do Olimpii, zdążali tam Hellenowie z najdalszych osad greckich, z Italji i Sycylji, z Gallji i Hiszpanji, z Afryki i Azji. Tu morskie wybrzeża i szeroka cieśnina Alphejowa napełniały się najpstrokatszem mnóstwem łodzi, przywożących Helladzie najdalej mieszkających jej synów, lśniących w blasku za morzem zdobytych bogactw, wzbudzających podziw orszakiem swych niewolników o ciemnych licach. Było to najliczniejsze zgromadzenie helleńskiego ludu, a nie znamy żadnéj narodowej uroczystości, którą można by porównać, co do znaczenia narodowego i politycznego, z Olimpijskiemi godami. Gdzieindziej poróżnione helleńskie szczepy czuły tutaj jako jeden naród, spojony mową i zwyczajami, religią i nauką i tym sposobem nauczyły się poważać Olimpią właśnie jako środkowy, zborny punkt swego ducha, tu zanikała po większej części zgubna, plemienna zawiść, gdzie równej czci doznawał dorycki i joński zwycięzca, cała Hellada zlewała się w jedną wielką rodzinę. W tem miejscu też ogłaszali heroldowie, co miało być podanem do powszechnej wiadomości sztuka i wiedza wystawiały swe dzieła na publiczny widok, Herodot nieraz czytywał przysłuchującemu się ze zachwytem ludowi swe nieśmiertelne dzieło, znakomity pomnik zwycięzkich walk, które Hellenowie staczali za wolność i narodowość z nieprzeliczonemi wojskami perskich wielkorządców, najwymowniejsze i najpiękniejsze uświetnienie celu i wyniku helleńskiej gimnastyki.

Lecz zwrócimy się do opisu samej uroczystości, która przez pięć dni zajmywała natężoną uwagę współzawodników i widzów. Już przed wschodem słońca, a nawet już o północy, widzowie zasiadali na swych miejscach, na których wytrwali przez cały czas dziennego skwaru, aż zmrok położył koniec zawodom.

Wspaniały pochód posłów, wszystkich prawie helleńskich państw, rozpoczynał uroczystość, która się stała dla nich powszechnemi godami ofiarnemi. Byli tu wysłani najsłynniejsi każdego państwa mężowie, wybrani przez władzę lub zgromadzenie ludowe, aby w imieniu i z ramienia swych współobywateli całopalili ofiary Olimpijskiemu bogu.

Po tym hołdzie złożonym Zewsowi, dawcy zwycięstwa, zwiastowali heroldowie początek uroczystości zawodów. Przedewszystkiem wyznaczali Hellanodikowie, kto ma być czyim przeciwnikiem, ustawiając współzawodników do biegu we czwórki, we dwójki zaś do zapasów, do szermierki, i do pankracjon z obu zawodów złożonego. Przy pentatlon, czyli pięcioboju, złożonym z pięciu zawodów, mięszany z obu powyższych

panował porządek. Przy konnych i powozowych wyścigach w Hippodromie wszyscy razem poczynali zawody. Ustawiania przeciwników dokonanego w ten sposób, że małe gwoździe, wielkości bobu, oznaczone po cztery lub dwa równymi znakami, zsypywano wedle ilości zgłoszonych do srebrnej urny, poczem każdy ze zawodników, wzywając o błogosławieństwo boga, sięgał w naczynie i wyciągał z niego los swój. Ci którzy otrzymali losy o równych znakach, ustawiali się we czwórki lub dwójki. W podobny sposób znowu zwycięscy byli wylosowani jako przeciwnicy, tak długo, dopóki jeden nie pozostał jako zwycięzca.

Po ukończonem rozszykowaniu składano przysięgę przed posągiem piorunowładzcy Zewsa Horkia. Przysięgali przedewszystkiem zawodnicy że się byli poddali prawnie zastrzeżonemu przygotowaniu, oni, ich ojcowie, bracia i nauczycielowie, że nie będą używali niedozwolonych i podstępnych sposobów, w końcu przysięgali sędzowie, że będą sądzić wedle prawdy i sprawiedliwości. Poczem przedstawiano zawodników zgromadzonemu ludowi, a heroldowie ogłaszali ich imiona. Kto uważał kogokolwiek z nich za niegodnego, z powodu niehelleńskiego rodu lub nieczci obyczajów, aby walczył o wieniec boga Olimpu, mógł wystąpić jako oskarzyciel, a skargę musieli Hellanodikowie natychmiast rozstrzygnąć.

Nareszcie dźwięk polowych trąb oznajmiał początek zawodów. Były to przedewszystkiem zawody chłopców, które się odbywały w stadjum w tym i w dniu następnym. Bieg, zapasy, szermierka i pięciobój tworzyły rdzenne ich części.

W trzecim, głównym dniu, młodzieńcy i mężczyźni walczyli o palmę pierwszeństwa. Był to olśniewający widok, gdy na boisko wystąpił cały kwiat Hellady, w boskiéj piękności, niepokalaności, sprężystości i krzepkości nagiego ciała swego. Nagość ta, nietylko przy zwyczajnych ćwiczeniach, lecz i przy uroczystych zawodach prawem przepisana i nakazana, musiała być bodźcem dla każdego, aby w nienagannéj piękności i sile wystąpił przed oblicze boga i narodu ku czci jego zgromadzonego.

Głęboka nastała cisza, i bystra zagościła uwaga na licach wszystkich widzów.

W tem Hellanodikowie dali znak, a smukli biegacze rozpoczęli Olimpijskie igrzyska. Były to piesze wyścigi, dromos zwane, najdawniejsze, a w pierwotnych czasach jedyne w Olimpii zawody, z której to przyczyny rozpoczynały się niemi wszystkie prawie gry gimnastyczne.

Najpierw przystąpili ci, którzy zawodniczyli w prostym biegu w stadjum, przebiegając z ogromną chyżością dal boiska od pierwszego do trzeciego słupa. Poczem nastąpił podwójny bieg, zwany dianlos, w którym zawodnicy dwukrotnie zmierzyli drogę, okrążając górną metę. W końcu odbył się długi bieg, przezwany dolichos, mierzący dwadzieścia stadjów, którym wytrwałość rozstrzygała o zwycięztwie. Tu już mierniejszym był ruch współzawodników, podczas gdy bieg prosty i podwójny dział się co można największymi krokami, przy odpowiednich ruchach ramion, niejako oskrzydlających. Niech nam tu i poniżej służą słowa Homera, któremi on opiewa gimnastyczne igrzyska urządzone przez Achillesa ku uczczeniu zmarłego swego przyjaciela Patrokla. Na wezwanie Achillesa, któryby z greckich bohaterów chciał w biegu spróbować chyżości swych nóg:

Z pospiechem, z miejsca swego, wstał syn Oileja,
Wstał Ulises roztropny i Antyloch młody,
Wyższy nad rówienników przez lekkie zawody.
Achilles metę wskazał: oni stoją rzędem,
A skoro znak wydano, wyskoczyli pędem.
Biegli, równinę chciwem pożerając okiem,
Pierwszy Ajax, Ulises tuż za jego krokiem.
Jako dziewica tkaniem płótna zaprzątniona,
Czółnek zawsze ma blisko bijącego łona;
Tak, bliski za nim Ulis, karz krokiem przygniatał,
I głowę Ajaxową jego dech oblatał.
Przyjazny okrzyk powstał, życząc, by zwyciężył,
On tem bardziej zapalon, bystry bieg natężył,
Lecz kiedy prawie byli tuż przy samym kresie,
Ulises do Palady taką modłę niesie:
„Niech mię w biegu twa pomoc zwycięzcą uczyni!“
Nie bez skutku się udał do swojej bogini.
Wlała mu w członki czerstwość, nową lekkość w nogi,
I gdy już wytkniętej dobiegali drogi,
Padł Ajax; od Palady przyszła ta ohyda.
W miejscu śliskiem, krwią zlanem, gdzie ręka Relida
Rznęła woły ryczące pod zabójczym ciosem,
Zwalił się . . . .
Ubiegł Ulises, pierwszym darem się zaszczycił.

Wszystko atoli, co poprzedzało, było lekką tylko i radośną grą, w porównaniu z tém, co następywało. Po południu odbywał się groźny zawód, szermierki na pięści, zwanej pygme, przez szczep joński zwłaszcza ulubionej. Tu wpierw przeciwnicy owinęli pięści i przedbarki twardymi ostrymi rzemieniami, które jeszcze metalowymi guzami były opatrzone. Poczem zawodnicy skoczyli na dane hasło do szermierczej postawy: każdy z nich nagina się wprzód, każdy baczy, aby zajął jak najkorzystniejsze położenie. Tak słynny szermierz, chytry Polydeukes, natychmiast się ustawił, by miał słońce z tyłu, podczas gdy przeciwnikowi świeciło w oczy. Często już tem usiłowaniem rozpoczynała się walka. Nim się puścili na ostre, próbowali zawodnicy poprzód krzepkości i gibkości swych ramion, zapomocą pchnięć i ciosów w powietrzu zadanych, a zarówno badali sposoby przeciwnika, tyczące się zasłon, odepchnięć i odciosów. Poczem uderzyli na się nawzajem. W boju samym było dążnością przeciwników okazać jak największą obrotność i siłę, zapomocą prawideł i znawstwa, złudy i podstępu dopinać zwycięztwa, a przy tem we wszystkiem zachować okazałość i szlachetność ruchów.

Po szermierce nastąpił wszechbój, zwany pankracyon, składający się ze zapasów i boksowania. Ze wszystkich zawodów był to najwydatniejszy, na który mógł się odważyć tylko ten, kto celował niezwyczajną siłą i wyćwiczeniem. Używano przytem prawie wszystkich członków ciała, rąk i stóp, ramion i nóg, łokci i kolan, nawet barków i piersi do do najrozmaitszych i zaczepnych i odpornych ruchów. Chwyty i objęcia, naskoki i uniki, ciosy, pchnięcia

i kopnięcia, wszelkiego rodzaju zmieniały się błyskawicznie.

Już się szarzyło, gdy w końcu przystąpiono do biegu w zbroji, na czem kończył się trzeci dzień olimpijskich godów. Powyższy sposób biegania szczególnie był cenionym dla służby swej we wojnie. Znali Grecy nadto dobrze ważność szybkich poruszeń taktycznych, a często, aby spotęgować moc ataku, uderzali pędem na nieprzyjacielskie wojska, po raz pierwszy, jak wiadomo, przełamali i rozbili szyki Perskie, w owej sławnej bitwie Maratońskiej, głównie energiczną chyżością i nieprzepartą potęgą ataku.

Czwarty dzień uroczystości rozpoczął pięciobój czyli pentathlon, najpiękniejszy i najwszechstronniejszy ze wszystkich gimnastycznych zawodów. Złożony ze skoku, biegu, ciskania kręgiem, oszczepem i zapasów, wymagał on równego wyćwiczenia górnych i dolnych odnóg ciała, byli przeto pentatlowie sławieni jako najpiękniejsi agoniści, celujący równomierną siłą członków, wszechstronną zgrabnością i układnym ciała kształtem. (Dok. nast.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ w Kołomyi.

Dnia 14. Października odbyło się w sali tutejszego kasyna resursy pierwsze Walne Zgromadzenie Towarzystwa gimn. do którego przy ukonstytuowaniu wpisało się 52 członków. Statut, którego jeden egzemplarz się załącza, przyjęto bez zmiany i uchwalono wkładkę miesięczną dla członków czynnych w wysokości 30 ct. Prezesem obrany c. k. notarjusz Jan Dębicki a zastępcą tegoż c. k. adjunkt sądowy p. Czubaty. Ćwiczenia gimnastyczne członków odbywają się 3 razy tygodniowo t. j. w poniedziałki, środy i piątki od godziny 6 do 7 wieczórem. Towarzystwo ma wszelkie widoki rozwoju, gdyż zgłaszają się wciąż nowi członkowie.

Dnia 15 z. m. odbyło się pierwsze posiedzenie Wydziału Towarzystwa, w którego skład wchodzą pp. Leon Krobicki (sekretarz), Jan Niezabitowski, Stanisław Bilwin, Adam Dębicki, Józef Dzięzilewicz i Med. Dr. Władysław Piaskiewicz jako wydziałowi, jako zastępcy zaś Bronisław Michalewski, Eugeniusz Kawiński i Antoni Sidorowicz (skarbnik).

Po ukonstytuowaniu Wydziału przekazano wypracowanie odnośnych regulaminów wybranym na ten cel komisjom.

Kołomyja 20. Października 1885.

Leon Krobicki. *Jan Dębicki.*

„Sokoł“ w Tarnopolu d. 2. Grudnia.

Pierwsze lody przełamane — stopniały one pod wpływem ciepła przewodniej a zacnej idei pielęgnowanej w Towarzystwach sokolskic h. Dnia 1. Grudnia odbyło się Walne Zgromadzenie przy dość licznym udziale członków. Dokonany wybór jest ze względu na skład pod każdym względem szczęśliwy. W skład Wydziału weszli wielce szanowni i znani z energii Dr. Trzciniecki adwokat krajowy jako przewodniczący i p. Adolf Sahanek zastępca prokuratora jako wiceprezes, a prócz tego pp. Dr. Zgórski, Przyłuski, Charkiewicz, Szytyliński, Wareszkiewicz, Brzezina, jako zastępcy zaś pp. Wierzbicki i Terlecki. Dotychczas liczy Towarzystwo nasze 45 członków, mamy jednak to przekonanie, że liczba członków szybko wzrastać będzie, bo zdrowa myśl musi mieć zwolenników. Pierwsze posiedzenie Wydziału i pierwsze ćwiczenie odbyło się we czwartek 3. Grudnia. Na nauczyciela ofiarował swoje usługi bezpłatnie znany we Lwowie dzielny gimnastyk p. Szytyliński, a córka jego również bezinteresownie prowadzić będzie kurs dla dziewcząt i panien. Szlachetny czyn obojga zasługuje na wszelkie uznanie. Dziwnie jednak w obec poświęcenia jednostek wygląda uchwała tutejszej gminy, która za salę bez opału i usługi, każe płacić sobie 12 zł. To znaczy popierać szlachetne usiłowania jednostek. Widocznie gmina musi mieć to przekonanie, że Towarzystwa gimnastyczne o przewodniej myśli Sokołów lwowskich, to gromadka ludzi mająca zabawkę na celu a nie najżyczliwsze dążenia do odrodzenia społecznego. Dodatkowo donoszę, że wpisowe wynosi 1 zł. i tyleż opłata w pierwszym miesiącu, w następnych zaś po 50 ct. *A.*

KRONIKA.

Wieczorek w „Sokole“. Jako w pierwszą rocznicę wprowadzenia się do gmachu własnego, urządziło Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł“ we wtorek 1. Grudnia wieczorek muzykalno-deklamacyjny dla swoich członków i ich rodzin. Prezes towarzystwa p. Jan Dobrzański w przemówieniu wstępnem skreśliwszy zabiegi od 18 tu lat czynione a uwieńczone wybudowaniem własnego gmachu i wykazawszy wpływ zbawienny gimnastyki na organizm ludzki, zakończył je zaproszeniem pań do udziału w gimnastyce, oznajmiając, że wkrótce otwartym zostanie kurs dla płci pięknej. Następnie chór młodzieży handlowej pod kierownictwem p. M. Signio odśpiewał „Taniec i śpiew szkieletów“ Sztudzińskiego, poczem wystąpił na estradę p. Czerny i arją z „Łucji“ wywołał frementyczne oklaski. Następnie p. Janikowski wygłosił z werwą i przejęciem się wiersz, opiewający jeden z krwawych epizodów z r. 1863 p. t. „Za kratą“ rodaka naszego Gustawa Meinerta z Ameryki, a nadprogramowo St. Grudzińskiego „Nam nie wolno“, p. Szwabel odegrał na skrzypcach Rubinsteina Wieniawskiego: „Romans“, na żądanie „Mazurka“ p. Małaczyski ubawił nasze panie monologiem Gawalewicza „My i one“ a dalej z wdzięczności za otrzymane oklaski wygłosił „Miłość najnowszej daty“ Hajoty. Następne numera programu wypełnili: sokoł Hubel odegraniem na cytrze dwóch pieśni i znana już zaszczytnie panna Babińska odśpiewaniem ustępu z Gounoda „Sapho“ i Moniuszki „Halki“ i nadprogramowego „Mazurka“, przy akompaniamencie p. Dr. Bogdańskiego. Wreszcie wieczorek zakończono ustępem z Dawida „Puszczy“. Sala przepełnioną była po brzegi publicznością, wśród której występowało ze 20 tu „Sokołów“ w swoich malowniczych mundurach. (F. B).

(Kurjer lwowski.).

Koncerta muzyk wojskowych, odbywające się w sali naszego towarzystwa cieszą się coraz większem powodzeniem. Jak wiadomo dochód z tych koncertów przeznaczony jest na wykończenie budowy naszego gmachu.

Wydział Towarzystwa przypomina uchwałę kilkakrotnie obwieszczaną, iż wstęp do sali ćwiczeń w butach jest bezwzględnie wzbroniony. Mamy nadzieję, że ćwiczący zastosują się do tej uchwały, chociażby przez wzgląd na własne zdrowie. Wydział ze swej strony dokłada wszelkich starań, aby ćwiczenia w najkorzystniejszych i hy-

gieną wskazanych warunkach się odbywały — a najświeższym tego dowodem z wielkim kosztem ułożona podłoga patyczkowa, dająca największą rękojmię, że kurz podczas ćwiczeń do minimum zredukowany będzie.

Praga. 22. z. m. odbyła się świetna uroczystość dwudziestoletninj rocznicy śmierci nieśmiertelnego założyciela „Sokoła“ czeskiego, Henryka Fügnera. Około 500 sokołów zeszło się do własnego lokalu, zkąd po serdecznej przemowie prezesa Dr. Linhi, wyruszono na cmentarz olszański. Tu nad grobem Fügnera i Tyrsza przemówił zastępca prezesa Dr. Cziżek do zebranych, zaznaczając w świetnej mowie zasługi, położone około rozwoju „Sokoła“. Trzech mężów pracowało nieustannie nad ulepszeniem Towarzystwa, dwóch z nich, Fügnera i Tyrsza, nieubłagana śmierć porwała. trzeci, Czerny (były burmistrz pragski) — żyje dotąd, i oby w długie lata Opatrzność pozwoliła mu dla dobra „Sokołów“ i dla kraju pracować. Poczem „Hlahol“ odśpiewał kantatę, po której złożono wieńce na grobie pierwszych sokołów czeskich, i na tem uroczystość zakończono. Pomnik Fungnera wznosi się na piątym cmentarzu olszańskim, w samym środku. Na wysokim górującym ponad wszystkie grobowce piedestalu z granitowego marmuru, wznosi się ogromnych rozmiarów sokoł z otwartemi skrzydłami, unoszącemi się po nad całym prawie cmentarzem. Na dole obeliska są wyryte imiona Fügnera i Tyrsza, jakoteż wizerunki obu z bronzu. W około grobowca prześliczne kwiaty upiększają cały pomnik, który jest najwspanialszym na całym cmentarzu. *(Gaz. nar.).*

Niemiecka statystyka gimnastyczna. Ogół Towarzystw gimnastycznych niemieckich wraz z austrjackiemi rozpada się na 17 okręgów, te na 220 powiatów z 2.878 towarzystwami o ilości członków 267.854. W porównaniu z rokiem poprzednim więcej o 210 towarzystw z 24 881 członków. Praktycznych gimnastyków jest około 145.000 i ci są uprawnieni do głosowania; reszta stanowi tak zwanych wychowanków od 14 do 18 lat wieku i członków wspierających. 353 towarzystw posiada własne boisko, a 182 własne hale. 2.409 towarzystw odbywa ćwiczenia w ciągu całego roku, reszta tylko przez lato. Największym z 17tu okręgów jest okręg królestwa Saskiego, najmniejszy pomorzanski; ten ostatni obejmuje 48 towarzystw o 3.749 członkach, pierwszy 533 towarzystw o 55.029 członkach. Drugie miejsce po okręgu saskim zajmują Austro-Węgry. *(Sport. u. Spiel Zeitung).*

Bockenheimska gmina gimnastyczna (244 członków) obchodziła 30. Sierpnia b. r. 25 letni jubileusz założenia.

W Pogoni z d. 6. listopada czytamy: Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł“ na budowę sali otrzymało od członka W. M. z Dąbrowy 45 ct., razem z poprzednio wykazanymi 12 zł. 83 ct.

Bonn. Do dzisiejszej „rejomanii“ w gimnastyce żeńskiej zamieszcza „Czasopismo centralnego związku dla pielęgnacji ciała w narodzie i szkole“ następujący godny uwagi artykół;

Liczne odzywają się dziś głosy o potrzebie gimnastyki dla dziewcząt. Tak prasa jak i specjalnie poświęcane temu dziela powołują się tu na częste skrzywienia stosu pacierzowego, na rozszerzającą się coraz ogólniej blednicę, na liczne choroby żołądkowe u naszych dziewcząt i kobiet, — słowem, w imię zdrowia odwołują się do państwa i gminy o poparcie a raczej wprowadzenie gimnastyki w szkołach żeńskich. Wielu nawet lekarzy uważa gimnastykę w szkołach żeńskich właśnie ze względów na zdrowia za potrzebniejszą od gimnastyki w szkołach ludowych dla chłopców Również i nauczyciele gimnastyki i ich związki, występujący niezmordowanie za sprawą gimnatyki żeńskiej, czego nowym dowodem wydana obecnie broszurka dra H. Brendieka, nauczyciela gimnastyki z Salcburga — powołując się w pierwszym rzędzie na wartość zdrowotną, jeżeli chodzi o skuteczne wykazanie szerszym kołom zbawiennych korzyści z gimnastyki dla dziewcząt.

Łatwo też można pojąć, jak cennymi a dla całego ustroju pożytecznymi są żywe ruchy przy rozmaitych rodzajach pochodów i skoków, a przedewszystkiem przy ćwiczeniach wolnych, tudzież ćwiczeniach z laskami i ciężarkami. Każdy lekarz chętnie pouczy, jak korzystnie dla rozwoju klatki piersiowej i jej organów działają ćwiczenia na przyrządach, oczywiście w wyborze dla dziewcząt właściwym, jak to ćwiczenia, szczególniej na krążniku, kołkach i drążku poziomym, wzmacniają znakomicie mięśnie grzbietu i zapobiegają ich zgarbieniu.

Jakżeż więc opacznie przedstawiać się nam muszą w obec tego zupełnie odmienne zapatrywania, panujące co do praktycznego przeprowadzenia gimnastyki u dziewcząt, szczególnie w naszych wyższych szkołach żeńskich. Zajmują tam pierwsze miejsce względy „etyczne“, „estetyczne“, dla nich to — śmiało rzec można — ogranicza się cała gimnastyka na ćwiczeniach rządowych, a przedewszystkiem na t. zw. „rejach“ (są to ćwiczenia wolne w pochodzie lub podskokach, wykonywane przy śpiewie lub muzyce, możnaby je też nazwać słusznie „tańcem gimnastycznym“). Dlaczego to nie powoływano się na te nierównie donioślejsze“ względy, kiedy chodziło o zdobycie gimnastyce żeńskiej należnego jej miejsca w wychowaniu?

Całe dwie godziny, przeznaczone tygodniowo na gimnastykę, są same przez się nie dostateczne, chociażby się rzeczywiście je wyzyskało i zajęło ćwiczeniami gimnastycznemi. Ale jakżeż do tego daleko? oto podczas Świąt Bożego narodzenia ma się odbyć przędstawienie sceniczne, osnute na tle podań ludowych. Oczywiście przychodzą tam zaraz „reje“ pasterek, nimf, i czego tam przytem nie wymyśli nauczycielka-autorka, która, wysiliwszy swą fantazję na fabułę i rymy, radaby nadać jeszcze temu wszystkiemu „etyczno-estetyczne“ kształty. Ileż to ćwiczeń przedwstępnych potrzeba, jak wiele zmarnuje się czasu na przygotowaniach, do czego nadają się tylko dwie na gimnastykę przeznaczone godziny, gdyż nie może tu być ani mowy o użyciu na to innych godzin. Często sama nauczycielka gimnastyki jest także wielką przyjaciółką „rejów“; w ostatnim roku podczas dorocznego popisu każda klasa po jednym, wyższe zaś klasy nawet po dwa reje przedstawić musiały, przyczem tylko podskakiwano i pląsano stosownie do każdej zwrotki, do każdego refrenu jakiejś piosenki. Harmonia ruchów ze śpiewem była znakomitą, ale też biedne dziewczęta musiały się przedtem długo naćwiczyć.

Obecna przy tem publiczność, szczególniej zać płeć piękna, była zachwyconą. Starsza jakaś panna wynosiła pod niebiosa reje, jako odrodzenie pięknej szlachetnej sztuki tańca Nie pojmuję jak człowiek wykształcony może znaleść upodobanie w dzisiejszym tańcu. Jak szlachetnym, jak plastycznie pięknym jest rej, (właśnie przechodziło w podskoku kilkoro dziewczątek, licząc bojaźliwie pojedyńcze takty); Spiess, jak to pięknie powiedział pewien gimnastyk-literat, przywrócił na nowo tańcom etyczną podstawę, na której dzisiejsi pedagogowie śmiało dalej budować mogą.

Przysłuchujący się temu tęgi jakiś mężczyzna wystąpił gorąco przeciwko takim zapatrywaniom. Według jego zdania od lat już niepamiętnych miłośnicy rejów ćwiczą je w szkołach i w salach gimnastycznych — w pochodzie, w poskoku, ba nawet w tańcu, — znakomite powagi zalecają je powszechnie, a przecież nie widział ni słyszał jeszcze, by na balach dorosłe damy tańczyły w reju. O ileż przyjemniejszym, piękniejszym, wyda im się walec przy boku ładnego, zgrabnego tancerza! Rzeczywiście, taniec to zachwycający, tańczyłoby się go bez [illegible]ca! Niechby się tu zjawił jaki pedagog z kazaniem o etyce i estetyce.

Zresztą panowie nauczyciele a przedewszystkiem nauczycielki gimnastyki żeńskiej, pozostańcie sobie przy waszych ulubionych rejach i owszem rozwijajcie je coraz dalej, — przestańcie tylko posługiwać się dla tych celów względami na zdrowie. Możecie nawet powiedzieć któremu z radnych miasta N., że dobrzeby było przy tej lub owej szkole żeńskiej wystawić salę gimnastyczną, i uprawiać

tam ćwiczenia rzędowe, a przedewszystkiem szczytem ich doskonałości będące reje. Może zapali się ów ojciec miasta dla takich pedagogicznych wymogów i salę wybuduje.

Mimo to wszystko miejmy nadzieję, że nauczyciele gimnastyki coraz chętniej i liczniej pójdą za naszem zdaniem i tych parę godzin dla gimnastyki przeznaczonych użyją rzeczywiście na ćwiczenia gimnastyczne, nie marnując czasu na błahe igraszki. Jeżeli reje są tak niezbędnie potrzebne, dlaczegoż nie obrócić na to godzin śpiewu? Muzyka i taniec są przecież bliższe siebie aniżeli gimnastyka i taniec.

A. M.

Ogłoszenia literackie.

„Przyrodnik"

dwutygodnik popularny, poświęcony sprawom przyrodniczym, wychodzi w Tarnowie pod redakcją prof. *Zygmunta Morawskiego*, już rok piąty.

Prenumerata zamiejscowa wynosi rocznie 2 zł. 70 ct., półrocznie 1 zł. 45 ct., w Królestwie rocznie 3 r. s., półrocznie 1 r. s. 60 kop., w Niemczech rocznie 6 mrk., półrocznie 3 mrk. — Roczniki z lat przeszłych do nabycia w redakcji po cenach zniżonych.

Przedpłatę przyjmuje drukarnia J. Pisza w Tarnowie.

„Czasopismo techniczne"

organ Towarzystwa politechnicznego we Lwowie i Towarzystwa technicznego w Krakowie, pod redakcją *Maksymiljana Thullie* dypl. inżyniera, docenta szkoły politechnicznej we Lwowie.

Przedpłata rocznie 6 zł., półrocznie 3 zł. Numer pojedyńczy kosztuje 60 ct.

Przedpłatę przyjmują: we Lwowie, redakcja ul. Lindego l. 9., w Krakowie, Zarząd Towarzystwa technicznego.

„Gwiazdka Cieszyńska"

pismo ludowe, wychodzi już 36 lat w Cieszynie na Szlązku austr. tygodniowo (co sobota) arkusz z dodatkami.

Przedpłata całoroczne 4 zł. 60 ct., półrocznie 2 zł. 30 ct., ćwierć rocznie 1 zł. 15 ct., najdogodniej i najtaniej przesyłać przekazem pocztowym, pod adresem: „do redakcji „Gwiazdki Cieszyńskiej" w Cieszynie na Szlązku austryjackim".

„Biesiada literacka"

pismo tygodniowe illustrowane, wychodzi w Warszawie pod redakcją *Władysława Maleszewskiego*.

Cena prenumeracyjna roczna: z dodatkiem powieściowym (premium bezpłatnie), w Warszawie 6 r. s. 50 kop., na prowincji 8 r. s., w Galicji 10 zł., w Poznańskiem 16 m.; bez dodatku powieściowego (premium 1 r. s), w Warszawie 5 r. s., na prowincji 6 r. s., w Galicji 7 zł. 50 ct., w Poznańskiem 12 mrk.

Redakcja w Warszawie ul. Chmielna nr. 20.

„Przegląd pedagogiczny"

czasopismo zeszytowe poświęcone sprawom wychowania szkolnego i domowego, wychodzi w Warszawie 1. i 15. każdego miesiąca pod redakcją *Eugieniusza Babińskiego*.

Przedpłata roczna w Warszawie 6 r. s., na prowincji 7 r. s. — Skład główny redakcji ul. Sewerynów nr. 1., gdzie najlepiej nadsyłać prenumeratę.

„Czasopismo Tow. aptekarskiego"

wychodzi 1. i 15. każdego miesiąca.

Prenumerata rocznie dla członków 4 zł. 30 ct., dla nieczłonków 6 zł. 30 ct., w Warszawie 4 r. s. 50 kop., na prowincji w król. Polskiem 5 r. s.

Administracja Lwów ul. Ormiańska l. 15.

„Samorząd"

pismo polityczno-społeczne-literacko-naukowe i ekonomiczno-handlowe z stałym dodatkiem „Gminą i Gazetą rolniczą", wychodzi co drugą niedzielę.

Prenumerata roczna 4 zł., półroczna 2 zł.

Administracja ul. Kurkowa l. 5., Lwów.

„Pogoń i Unia"

dwutygodnik ekonomiczno-społeczny.

Prenumerata w Tarnowie 4 zł. na rok, 2 zł. półroczna.

„Gazeta Naddniestrzańska"

dwutygodnik polityczno-ekonomiczno-społeczny.

Prenumerata roczna w Drohobyczu 3 zł. 60 ct.

„Zorza"

pismo tygodniowe z rycinami dla mieszczan, posiadaczy rolnych i włościan.

Przedpłata wraz z Poradnikiem gospodarskim wynosi w Warszawie rocznie 3 r. s., w Austrji 5 zł.

Adres ul. Żurawia nr. 3.

„Sokol"

pismo poświęcone gimnastyce, organ Sokołów czeskich, wychodzi w Pradze co miesiąc.

Prenumerata roczna 2 zł., półroczna 1 zł.

„Zdrowie"

miesięcznik poświęcony hygienie publicznej i prywatnej, wychodzi 1. każdego miesiąca w Warszawie w zeszytach objętości około 40 stron druku.

Prenumerata rocznie 4 r. s., w Austrji 6 zł., półrocznie 3 zł.

Adres redakcji Świętokrzyska nr. 25.

Od Wydawnictwa.

Kończąc z numerem dzisiejszym piąty rocznik wydawnictwa naszego pisma, dołączamy kartę tytułową i spis rzeczy w nim zawarty. „Przewodnik gimnastyczny" będzie wychodzić w r. 1886. w tych samych co dotąd warunkach. Dawniejsze roczniki zbroszurowane nabywać można w Administracji po cenie 1 zł. 30 ct. z przesyłką 1 zł. 50 ct.

Dla uniknięcia na przyszłość pomyłek i opóźnień w odbiorze przesyłek, upraszamy wszelkie sprawy odnoszące się do administracji pisma, adresować wprost do Administracji „Przewodnika" Lwów, Plac Kapitulny l. 7. Wszelkie zaś czasopisma i listy przeznaczone dla Redakcji pod adresem Dr. Ż. Krówczyński ul. Ormiańska l. 29.

Treść: O wpływie gimnastyki na narząd krążenia. — Rzecz o pielęgnowaniu zdrowia i ćwiczenia ciała w naszych czasach. (Dokończenie). — Igrzyska olimpijskie. (Ciąg dalszy). — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Kronika. — Ogłoszenia literackie. — Od Wydawnictwa.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".